



食育のすすめ

毎日の食事に野菜料理をもう一皿プラスして食べましょう

野菜料理を積極的に食べていますか。1日の野菜摂取目標量は350gです。岐阜県の県民栄養調査結果では、1日の野菜摂取量が目標量に届かず、86g不足していることが分かっています。いつもの食事にあと野菜一皿分(約70g)をプラスしてみましょう。今月は「ほうれん草の中華風炒め」を紹介します。色彩も鮮やか、まとめて作って、添え野菜としても活用できます。ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

●ほうれん草の中華風炒め



- 【材料(4人分)】
ほうれん草..... 300g (約2袋)
卵..... 1個
春雨(乾燥)..... 20g
長ねぎ... 20g(1/3本)
しょうが..... 1かけ (10g程度)
サラダ油..... 大さじ1
塩..... 少々
A しょうゆ...大さじ1/2
酒..... 小さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草は固めに茹で、4cm幅に切り、軽く水けをしぼる。長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
②春雨は熱湯で戻して、食べやすい長さに切る。
③フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、炒り卵を作り、取り出す。
④残りのサラダ油を入れて長ねぎ・しょうがを炒め、①のほうれん草を加えて炒める。Aの調味料を入れて調味し、②の春雨と③の炒り卵を加えてさっと炒める。

【1人分の栄養価】

Table with 5 columns: エネルギー, タンパク質, 脂質, カルシウム, 塩分. Values: 70kcal, 2.7g, 3.9g, 37mg, 0.4g

次回の古紙類等回収について

9月15日(日) 午前9時~11時(2時間)

順延の場合、9月22日(日)

- ◎回収場所 各地区公民館
◎回収品目 新聞、雑誌類、チラシ、段ボール、牛乳パック、古着
(注) 実施の有無については、当日朝8時に広報無線にてお知らせします。
◎問合せ先/環境生活課 ☎ 35-5372

納期限のお知らせ

Table with 2 columns: Date, Tax Type. Rows: 7月31日(水) 固定資産税(2期) 国民健康保険税(3期); 9月2日(月) 町県民税(2期) 国民健康保険税(4期)

納め忘れのないように早めに納めましょう。
※納付は安全で便利な口座振替をご利用ください。
※期限内であれば、コンビニまたはスマホ決済でも納付できます。
※期限を過ぎた納付には、延滞金が増算される場合があります。
※納税されないまま放置されますと差押え等の滞納処分が行われることとなります。
※家屋を取り壊した時は、届出をお願いします。

住民だより

6月中に届け出のあった人(敬称略)

こんにちは!赤ちゃん

Table listing newborns with columns: 住所, 氏名, 保護者, 住所, 氏名, 保護者. Includes names like 山本 蒼己, 新川 緋翠, etc.

末永くお幸せに

Table listing marriages with columns: 住所, 氏名, 住所, 氏名. Includes names like 目谷 孝司, 浅野 功己, etc.

謹んでお悔やみ申し上げます

Table listing deaths with columns: 住所, 氏名, 年齢, 住所, 氏名, 年齢. Includes names like 若原 哲夫, 名和 秀子, etc.

人口と世帯 (7月1日現在)

Table showing population and households: 人口 21,582 (-9), 男 10,654 (-1), 女 10,928 (-8), 世帯数 8,283 (+13)

今月の表紙

第29回 根尾川花火大会 開催 です。

ご登録をお願いします

情報発信おおの

町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

QR codes for App Store, Google Play, and LINE @onocyou



広報おおの電子書籍版はこちら▲

